

Time	Narration
0:01	مرحبا بكم في "البرنامج التعليمي المنطوق" عن وضعية المهد" في الرضاعة الطبيعية
0:06	في هذا البرنامج التعليمي سنتعلم عن
0:09	اختيار وضعية الرضاعة الصحيحة للأم والطفلة
0:15	وإعداد الأم قبل الرضاعة الطبيعية.و
0:18	كيفية تطبيق "وضعية المهد"
0:22	هيا نبدأ، حول العالم ترضع الأمهات أطفالها طبيعيا باستخدام أنواع متعددة من الوضعيات، كما تناولنا في برنامج تعليمي سابق. إن أفضل وضعية للرضاعة الطبيعية للأم والطفلة هي التي تكون فيها
0:39	كل من الأم والطفلة يشعران بالراحة خلال فترة الرضاعة الطبيعية بأكملها
0:45	وأن تكون الطفلة قادرة علي الإمساك بثدي والدتها بشدة
0:50	وتحصل علي الحليب الكافي
0:54	دعينا نتعرف علي الوضعيات التي تسمي وضعية "المهد"
0:59	قبل ارضاع الطفلة، لابد أن تغسل الأم يديها بالماء والصابون
1:05	وأن تجفف يديها جيدا
1:10	ثم عليها أن تشرب كوبا من الماء البارد الذي تم غليه مسبقا
1:15	تنتج الأمهات المرضعات، في المتوسط بين 750 إلي 850 مليلترا من الحليب في اليوم الواحد
1:22	وبالتالي، فهن يحتجن إلي زيادة استهلاكهن اليومي من الماء
1:27	التالي، هيا نتناول وضعية الأم
1:31	يجب أن تجلس الأم علي الأرض أو علي السرير جلسة التربع
1:36	أو علي كرسي وتكون قدمها مسطحتين علي الأرض
1:41	إذا كان الكرسي مرتفعا جدا بحيث لا تلمس قدمها الأرض
1:47	فيمكنها أن تجعل قدمها مسطحتان علي مقعد صغير أو وسادة توضع علي الأرض
1:53	أثناء الجلوس، يجب أن تتأكد أن ظهرها مستقيما حتي تتجنب ألم الظهر
2:00	وأن كتفها مرتاحان غير مرتفعان أو منحنيان
2:05	ويتم البقاء علي هذه الوضعية المريحة خلال جلسة الرضاعة الطبيعية
2:12	والآن يجب أن تكشف الأم عن ثديها بحيث يمكنها إرضاع الطفلة
2:18	وعليها أن تتأكد ألا تضغط حمالة صدرها أو قميصها علي ثديها
2:25	بعد الجلوس بشكل مريح، احضري الطفلة إلي الأم
2:29	يجب أن تمسك الأم الطفلة بالذراع علي نفس جانب الثدي الذي سترضع الطفلة منه
2:37	يجب أن توضع رأس الطفلة بشكل مريح في الانحناء الداخلي للكوع من هذا الذراع
2:44	وبنفس الذراع يجب أن تسند الأم رأس الطفلة ورقبتها وجذعها
2:51	الأم في هذه الصورة سترضع طفلتها من ثديها الأيمن

وبالتالي فهي تستخدم ذراعها الأيمن لتسند رأس الطفلة. ورقبتها وجذعها	2:56
ورأس الطفلة يستريح في الانحناء الداخلي. من كوعها الأيمن	3:04
إذا أرادت الأم دعماً إضافياً لرفع الطفلة، يمكنها وضع وسادة تحت الطفلة على حجرها	3:10
تذكر، يجب ألا تقدم الأم الثدي أبداً إلى الطفلة عن طريق إمالة ظهرها	3:19
فهذا سيجعلها غير مرتاحة وسيسبب لها ألم الظهر.	3:25
يجب أن تبقى ظهرها مستقيماً دائماً وأن ترفع الطفلة لتصل إلى ثديها	3:30
التالي، لتتعلم كيفية وضع جسد الطفلة بطريقة صحيحة	3:36
يجب أن يضغط جسد الأم بلطف على معدة الطفلة	3:42
المسافة الصغيرة بين جسديهما ستقلل من جهد الطفلة للوصول إلى الثدي	3:47
وسيصبح الأمر سهلاً على الطفلة لإمساك الثدي بشدة	3:54
بعد ذلك، ثاني أهم نقطة هي الاتجاه الذي يتم فيه إمساك جسد الطفلة بأكمله	4:00
ربما تكوني لاحظتي أنه عندما نتناول الطعام، فإن رأسنا ورقبتنا وجسدنا يكونون دائماً في نفس الاتجاه	4:08
ولكن أثناء الرضاعة الطبيعية، تقوم العديد من الأمهات بإمالة رأس الطفلة جانباً	4:16
وهذا سوف يجعل الرضاعة غير مريحة للطفلة	4:23
يجب أن يكون رأس الطفلة ورقبتها وجسدها في نفس الاتجاه أثناء الرضاعة	4:28
وهذا سوف يجعل تدفق الحليب للطفلة أسهل	4:35
والآن نأتي إلى النقطة الثالثة في وضعية جسد الطفلة.	4:41
يجب أن تسند الأم رأس الطفلة. ورقبتها وجذعها	4:46
وإلا فالطفلة ستبذل الكثير من الجهد لتمسك الثدي بشدة	4:51
التالي، لننظر إلى وضعية أنف وذقن الطفلة	4:58
يجب أن تكون أنف الطفلة على خط واحد مع الحلمة	5:03
ويجب أن يكون ذقنها للأمام وقريب من الثدي	5:07
هذا سوف يضمن أن الطفلة تأخذ أكثر من الجزء السفلي من "هالة الحلمة". أثناء الالتحام	5:13
وبالتالي ستستخدم الفك الأسفل لشرب المزيد من الحليب بكفاءة	5:19
لاحظي أن "هالة الحلمة" هي المنطقة الداكنة حول الحلمة.	5:26
الآن والطفلة قد وضعت بشكل صحيح	5:32
لتتعلم كيفية إمساك الثدي	5:35
باستخدام أصابع اليد الحرة يجب أن تطوق الأم ثديها على شكل حرف u وتمسكه من الجهة العليا	5:39
الأم في هذه الصورة سوف تستخدم يدها اليسرى للإمساك بثديها الأيمن	5:48
ولفهم الوضعية الصحيحة للإبهام والأصابع، تخيلي أن الحلمة هي مركز لساعة على ثدي الأم الأيمن	5:55
يجب أن تضع الأم إبهامها الأيسر في موضع يشير إلى الساعة الثالثة على هذه الساعة	6:04
في حين يجب وضع إصبع السبابة والوسطى في موضع يشير إلى الساعة التاسعة.	6:10

6:18	أصابع الأم، وهي ممسكة بالثدي، يجب أن تكون دائما في اتجاه شفاه الطفلة
6:25	لماذا؟ لنفهم هذا باستخدام مثال بسيط
6:30	عندما نأكل فادا باف أو برجر بشكل أفقي
6:35	فإننا نمسك الفادا باف أو البرجر أفقيا لأخذ قضمة كبيرة
6:40	هنا، تم وضع الإبهام والأصابع في اتجاه الشفاه
6:46	إذا أمسكنا الفادا باف أو البرجر رأسيا لن نستطيع أن نأخذ قضمة كبيرة
6:53	وبالمثل، لاحظ اتجاه شفاه الطفلة. الشفاه هنا رأسية
7:00	وبالتالي يجب أن يوضع الإبهام والأصابع أيضا رأسيا علي الثدي
7:06	وهذا سيساعد الطفلة لأخذ جزء كبير من "هالة الحلمة". السفلية في فمها
7:13	بالإضافة إلي كونك في هذا الاتجاه من شفاه الطفلة، يجب أن يكون إبهام الأم وأصابعها دائما علي مسافة 3 أصابع من الحلمة
7:23	مرة أخرى أثناء أكل الفادا باف أو البرجر إذا أمسكناه قريبا جدا ، فإن أصابعنا ستمنع فمنا من أخذ قضمة كبيرة
7:34	وإذا أمسكناه بعيدا جدا لن يكون بشكل صحيح ليناسب أفواهنا.
7:41	وبالتالي، فنحن نمسكه علي مسافة صحيحة لأخذ قضمة كبيرة
7:47	وبالمثل للطفلة، المسافة الصحيحة هي 3 أصابع. من الحلمة كما هو موضح في هذه الصورة
7:55	هذه المسافة ستضمن أن أصابع الأم لا تمنع الطفلة من أخذ جزء كبير من "هالة الحلمة" في فمها
8:05	لا تضغط الأم فقط علي الحلمة التي ستعطي حليبا قليلا جدا
8:11	فالأم تضغط علي قنوات الحليب الأكبر أسفل "هالة الحلمة". لتعصر المزيد من الحليب
8:17	ويتم تشكيل الثدي بشكل صحيح لمساعدة الطفلة علي الإمساك بشدة
8:23	تذكر أن إبهام الأم يجب أن يكون علي جانب الثدي حيث يكون ذقن الطفلة
8:30	وإصبعها الاثنين يجب أن يكونا علي جانب الثدي حيث تكون أنف الطفلة.
8:36	لنعود إلي مثال الفادا باف أو البرجر
8:41	بعد الإمساك بالفادا باف أو البرجر بشكل صحيح، نحن دائما نضغط عليه لأخذ قضمة كبيرة
8:48	وبالمثل، علي الأم أن تضغط بلطف علي ثديها بوضعية تشبه حرف U من أعلي
8:54	هذا سيساعد الطفلة علي أخذ جزء كبير من "هالة الحلمة". السفلية في فمها
9:01	ولكن تذكر، الأم يجب ألا تضغط ثديها بوضعية تشبه حرف V معكوس
9:07	الضغط بوضعية حرف V سوف يسبب وخزا في الثدي ويسبب رضاعة الحلمة
9:14	أيضا تأكدي أن يكون الضغط علي الثدي بالإبهام والأصابع متساو
9:21	وإلا ستنتقل الحلمة إما إلي الجانب الأيمن أو الأيسر
9:27	والطفلة لن تكون قادرة علي إمساك الثدي بشدة
9:32	تذكر، لا تقومي أبدا بتقديم الثدي للطفلة بدفعه جانبا ناحية الطفلة

9:39	ودائما قومي بتقديم الطفلة ناحية الثدي
9:43	والآن الطفلة في وضعية "المهد" جاهزة للإمساك بالثدي للرضاعة الطبيعية
9:49	إمساك الطفلة الصحيح بالثدي تم شرحه في برنامج تعليمي آخر من نفس السلسلة
9:58	حالما تمسك الطفلة بشدة بالثدي والثدي ليس ثقيلا جدا
10:05	يجب أن تحرر الأم ثديها من يدها
10:09	وتضع هذه اليد أسفل الطفلة لإسنادها
10:14	في هذه الوضعية, يجب أن تضع الأم كلا ذراعيها قريبا جدا من جسدها
10:21	وهذا سيجعلها مرتاحة أثناء الرضاعة
10:26	هذا يأخذنا إلى نهاية هذا البرنامج التعليمي
10:29	شكرا لانضمامكم